

Varje pass som finns i detta dokument går att göra på under 30 minuter och är tänkt att kunna vara en del av den ordinarie fotbollsträningen. Utom passet Skogslöpning som kräver mer tid.

Det behövs ingen utrustning då alla övningar bygger på den egna kroppsvikten, då kan alla träna efter sina egna förutsättningar. Som ledare är det bra att ladda ner en tabata app som kan hjälpa dig att hålla kolla på tiden. Skapa en egen spellista som ni kan ha under träningen det gör det hela mycket roligare.

Ta hela eller delar av dessa upplägg. Ha kul!

Djuriskt (3 varv=22:45 min, 2 varv=15 min)

6 övningar, varje övning körs i 1 minut, upprepa 3 varv, 15 sek vila mellan varje övning och 30 sek vila mellan varje varv.

1. Kålmasken
2. Alligator armhävning – gör armhävning och dra samtidigt fram ena knät mot armbågen, skifta ben
3. Grodplanka – stå i planka med raka armar hopp fram och sedan bak



4. Död skalbagge – med böjda ben



5. Kissande hunden – stå på alla fyra och lyft benet rakt ut och upp (rakt ben) samtidigt som du sträcker ut armen rakt framför dig
6. Struts armhävning – Stå som i en pik och böj armarna, huvudet går mot golvet, mer för axlarna

Puls (4 varv av ett block = 10,15 minuter, 3 varv av ett block = 7,30 minuter)

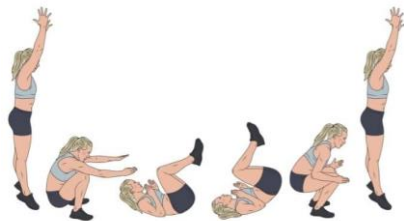
Varje övning i 30 sek utan vila mellan, blir 2 intensiva minuter. Kan köras 4 varv med 45 sekunder vila mellan varven. När block ett är klart körs block 2, mellan blocken 1 minuts vila samtidigt som ledaren går igenom övningarna i block 2.

Block 1

1. Jumping jacks
2. Burpees
3. Höga knän
4. Benböj med hopp

Block 2

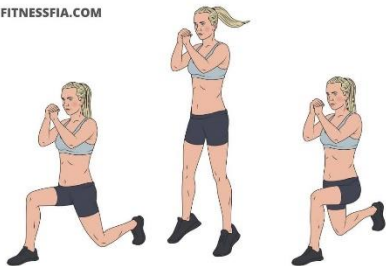
1. Skidhopp
2. Omvänd burpees (funkar bäst med lite mjukare underlag, kan byta till vanlig burpees inomhus)



FITNESSFIA.COM

3. Mountainclimbers
4. Utfallshopp

FITNESSFIA.COM



Totalt: 4 varv av båda blocken blir 21,5 min och 3 varv av båda blocken blir 16 minuter

Snabbare

Börja med golden 8. Kolla in videon på denna sida [Träningstorsdag: 8 övningar som förbättrar din löpteknik & koordination - Ungdomsfotboll.se - Sveriges största sajt för pojkfotboll & flickfotboll](https://www.ungdomsfotboll.se/traningstorsdag-8-ovningar-som-forbatttrar-din-lopteknik-och-koordination)

Intervaller

Mät upp en sträcka på 50-60 meter. 50 meter är ca halva längden av en plan och 60 meter är nästan hela bredden av en plan.

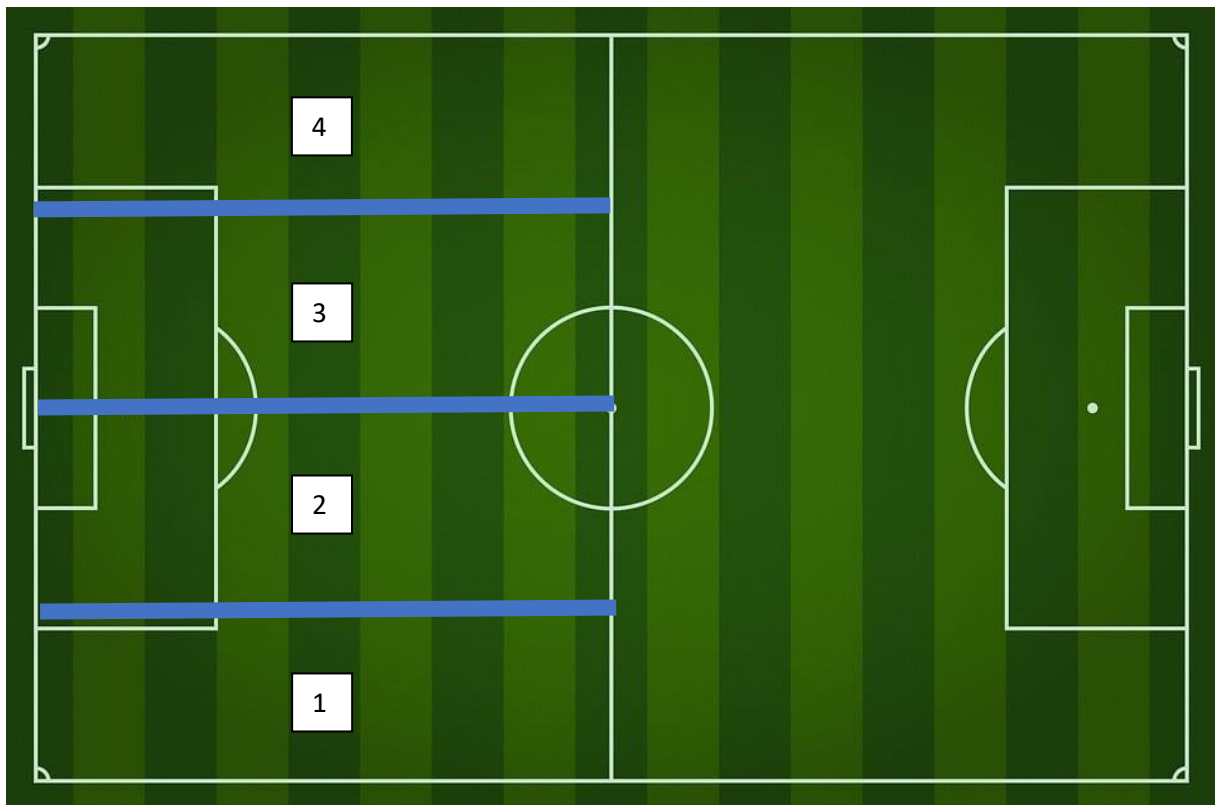
- Börja i ena änden och spring så fort som möjligt till andra sidan.
- Upprepa 10 gånger.
- Håll ett högt tempo, dvs kort vila mellan starterna

Efter 10 gånger så är det aktiv vila med draken, flygplanet och/eller stjärnan. 5 gånger på varje ben och varje övning.

Sen intervaller igen.

Stegringslopp

Beroende på hur stor plan man har men att använda bredden är ett bra riktmärke. Dela in den i fyra sektioner, förslagsvis som nedan. Ett stegringslopp innebär att man startar i lugnt tempo och vid varje markering ökas farten och på den sista ska biten (4) ska man springa så snabbt man bara kan.



Starta vid sidlinjen:

1. Lätt jogg (inga problem att prata med varandra)
2. Löpning (svårare att prata, kunna svara ja och nej på frågor)
3. Nästan max hastighet
4. Maxfart på löpningen (inte kunna prata med varandra)

Upprepa några gånger ca 4-5 gånger. Har man tillgång till helplan är det bara att köra men minska antalet gånger som springs.

Skogslöpning

En vanlig löptur med led olika fysiska inslag.

Se till att få ca 10-15 minuters jogg för uppvärmning. Stanna och gör några löpskolningsövningar för snabbhet, välj ut 3 st från golden eight och hör dem. Spring vidare och hitta en backe.

Vid backen gör vi lite olika backövningar, välj några beroende på hur gruppen är.

1. Snabba spurter uppför
2. Utfallsteg uppför
3. Gå baklänges uppför i en djup knäböj
4. Gå baklänges uppför i en djup knäböj vänd dig om efter halva backen och spurt uppför resten
5. Jämfotahopp uppför
6. Starta barnen med lite mellanrum och låt dem jaga den som är framför. Även om barnen blir upphunna ska de fortsätta att springa ända till toppen. Finns alltid någon annan som jagar och någon som kan jagas.

Spring sedan vidare en slinga och stanna och gör armhävningar 3x10. Testa att hålla händerna lite olika, ena handen lite framför den andra, smala armhävningar, diamantarmhävningar (sätt händerna under bröstet så att pekfingrarna och tummarna skapar en triangel), en hand nära och en längre ut åt sidan. Om det är blött ute kan de göras stående mot ett träd.

Avsluta passet med snabba spurter där de springer två och två ca 100 meter.

Knäkontrolls fys

Funkar bäst i mindre grupper eller med spelare som kan ta eget ansvar. (Testat på pojkar 2012, funkade så där)

Uppvärmning (sätt en timer på 7 minuter, rulla runt på övningarna tills klockan ringer)

- 5 kålmask
- 5 armhävning
- 5 benböj
- 5 burpees (utomhus kan en kortare sträcka på ca 50 meter springas)

Knäkontroll (gör tillsammans, 4 varv)

- 10 Skridskohopp
- Enbensknäböj klockan höger x 2. Vänsterben rakt fram, åt sidan, bakåt och snett bakåt.
- Enbensknäböj klockan vänster x 2.
- 10 Utfallshopp framåt
- 10 Hopp med riktningsändring

Spänst (10 på varje övning, gör tillsammans, 3 varav)

- Enbens upphopp höger
- Enbens upphopp vänster
- Jämfota hopp – tårna rakt fram (vrighthopp)
- Upphopp med kontrollerad landning

Avslutningar

- Bring Sally upp – kan göras med benböj, armhävningar och med mage (ligg på rygg med benen rakt upp, vid down sänker man benen mot golvet ska stanna ca 10 cm ovanför golvet)
- Höga knän 30 sek – dela i två grupper som står på två led vända mot varandra. Grupp 1 börjar och kör 30 sek sen tar grupp 2 över i 30 sek sen grupp 1 osv. 4 gånger per grupp